



Responsabilitat afectiva: superant el ghosting i el gaslighting

Judith Gallego

*Psicòloga, coach
i terapeuta de parella*

13 de Febrer de 2023

AULA DE
SALUT

Presentació

- ✧ Què són el ghosting i el gaslighting?
- ✧ Quines son les seves conseqüències?
- ✧ Quin és el perfil de la persona que ho fa?
- ✧ Responsabilitat afectiva
 - ✧ Què és?
 - ✧ Què aporta a les relacions?
 - ✧ Què passa quan no hi és?
 - ✧ Com es desenvolupa?
 - ✧ Diferència entre culpa i responsabilitat

Ghosting

Què és?

- ✧ Bomba de fum
- ✧ Silenci, trencament del contacte o possibilitat de comunicar
- ✧ Fet inesperat
- ✧ No tens possibilitat de decidir sobre la relació

Ghosting

Quines conseqüències té?

- ✧ Dificultat per transitar per les etapes del dol
- ✧ Sentiments de culpa i remordiments
- ✧ Projecció d'un futur incert
- ✧ Sensació de pèrdua de control
- ✧ Anhel per obtenir respostes o reprendre el contacte
- ✧ Fantasies sobre una solució màgica

Ghosting

Quin és el perfil de qui ho fa?

- ✧ Evitació dels conflictes
- ✧ Manca d'assertivitat i dificultat per posar límits
- ✧ Baixa empatia
- ✧ Interès molt intens que es dilueix ràpidament
- ✧ Vergonya
- ✧ Deshumanització de les relacions
- ✧ Convicció de què es pot fer: “com m’ho han fet, ho puc fer”
- ✧ Baixa o nul·la responsabilitat afectiva

Ghosting



Gaslighting

Què és?

- ✧ Llum de gas
- ✧ Violència psicològica
- ✧ Manipulació
- ✧ Desqualificació
- ✧ Anul·lació del propi criteri i validació del criteri de l'altre
- ✧ Dubtes constants sobre un mateix

Gaslighting

Quines conseqüències té?

- ✧ Estrès i / o ansietat
- ✧ Desesperança i sensació de pèrdua de control
- ✧ Pèrdua de confiança respecte la percepció de la realitat i els records
- ✧ Dependència de l'altre per validar-te
- ✧ Aïllament social i dependència emocional
- ✧ Explosions que deriven en culpabilitat
- ✧ Baixa autoestima i inseguretat
- ✧ Confusió i dificultat per prendre decisions
- ✧ Dubtes sobre la possibilitat de patir un trastorn mental

Gaslighting

Quin és el perfil de qui ho fa?

- ✧ Necessitat de control
- ✧ Ús de la mentida, l'engany i el judici vers l'altre
- ✧ Inseguretat i evitació dels conflictes
- ✧ Cerca de la pròpia autoestima a través de la desvalorització de l'altre
- ✧ Baixa o nul·la responsabilitat afectiva

Gaslighting



Responsabilitat afectiva

Què és?

- ✧ Essencial a totes les relacions
- ✧ Ser responsable \neq Comportar-se de forma responsable
- ✧ S'aprèn i es desenvolupa
- ✧ Cuidar de l'altre / dels altres alhora que et cuides
- ✧ Saber que el teu comportament influeix en els altres
- ✧ Ser conseqüent amb els propis actes

Responsabilitat afectiva

Què aporta a les relacions?

- ✧ Tranquil·litat, seguretat, equilibri
- ✧ Honestat, confiança, transparència
- ✧ Prudència, reflexió, respecte
- ✧ Cura mútua i d'un mateix
- ✧ Intimitat i connexió

Responsabilitat afectiva

Què passa quan no hi és?

- ✧ Dificultat per establir relacions íntimes
- ✧ Dificultats en la comunicació i l'escolta activa
- ✧ Evitació dels conflictes
- ✧ Culpa i confusió, que pot derivar en un dol perllongat
- ✧ Baixa autoestima i inseguretat
- ✧ Invalidació dels pensaments, emocions i comportaments
- ✧ Relació tòxica, abusiva o de dependència
- ✧ S'adopten comportaments compatibles amb gaslighting o ghosting

Responsabilitat afectiva

Com es desenvolupa? (I)

- ✧ Comunica't de forma assertiva
 - ✧ Comunica, pregunta i escolta activament
 - ✧ Activa l'empatia: comprèn el motiu pel qual l'altre fa / sent / pensa com ho fa
 - ✧ Identifica i fes saber els teus límits i atén als de l'altra persona
 - ✧ Gestiona els conflictes i estableix acords
 - ✧ Despersonalitza

Responsabilitat afectiva

Com es desenvolupa? (II)

- ✧ Fes-te càrrec dels teus actes, sentiments i les conseqüències que tenen en els altres:
 - ✧ Identifica els teus pensaments i emocions
 - ✧ Valida les teves emocions i les de l'altre
 - ✧ Estigues atent a com el teu comportament influeix en l'entorn
 - ✧ Estigues atent a com el comportament de l'altre / els altres influeix en tu

Responsabilitat afectiva

Com es desenvolupa? (III)

- ✧ Defineix la relació
 - ✧ Què esperes, què necessites de la relació i què vols evitar
 - ✧ Accepta la incertesa
 - ✧ Confia en la teva intuïció
- ✧ Manté una xarxa social saludable

Diferències entre culpa i responsabilitat

Culpa	Responsabilitat
<i>Sentir-se / ser culpable</i> <i>“És culpa meva”</i>	<i>Sentir-se / ser responsable</i> <i>“És la meva responsabilitat”</i>
Es té	Impulsa
Personalitza	Busca què / qui / per què
Càstig	Judici
Emocions incòmodes	Emociones activadores
Pensaments intrusius	Evidències i proves
No permetre's errors	Assumir els errors
No em perdono	Em perdono

Responsabilitat afectiva

"Tractar l'altre com vols que
et tractin a tu,
ahora que tens en compte
com l'altre vol ser tractat"





Gràcies!



www.judithgallego.com



JudithGallegoPsicologa



judithgallegopsicologa



613 145 906

The logo for 'AULA DE SALUT' is displayed on a light brown, textured rectangular background. The word 'AULA' is in a large, bold, black sans-serif font. To its right, the word 'DE' is in a smaller, blue sans-serif font, and 'SALUT' is in a larger, bold, blue sans-serif font. The 'A' in 'AULA' is stylized with a blue shape that overlaps with the 'D' in 'DE'.